Canadian AIDS Treatment Information Exchange
Réseau canadien d'info-traitements sida

FEUILLET d'information

LES PROBIOTIQUES

Que sont les probiotiques?

Les probiotiques sont des suppléments contenant des bactéries vivantes. Les bactéries les plus employées dans les suppléments probiotiques sont *Bifidobacterium bifidum* et plusieurs autres types de lactobacilles dont *Lactobacillus acidophilus*. Bien qu'on entende souvent parler des bactéries pathogènes (qui provoquent la maladie), la plupart des bactéries présentes dans l'organisme humain ne provoquent aucune maladie. Elles jouent même un rôle important dans la dégradation et l'absorption des éléments nutritifs dans l'intestin. Ces bactéries « aimables » protègent également l'organisme contre l'infection en consommant tout simplement les ressources qui permettraient aux bactéries pathogènes de survivre.

À quelles fins utilise-t-on ce supplément?

1. Pour prévenir et traiter la diarrhée due aux infections gastro-intestinales

Les personnes séropositives sont exposées à plusieurs infections gastro-intestinales qui causent la diarrhée. Toute personne séropositive qui souffre de diarrhée persistante doit consulter son médecin. On peut entreprendre un traitement plus efficace si l'on a identifié l'infection en cause, ce qui est parfois impossible. Cependant un certain nombre de personnes séropositives ont traité avec succès une diarrhée sans cause connue à l'aide de probiotiques. D'autres ont combiné les probiotiques et d'autres formes de traitement pour soigner des infections connues.

Une étude effectuée sur des souris immunodéprimées a montré que les probiotiques contribuaient à prévenir l'infection par *Cryptosporidium*, un parasite qui cause souvent des diarrhées chez les personnes séropositives. Cependant aucune étude à cet effet n'a encore porté sur des humains. Des essais effectués sur des adultes et des enfants séronégatifs ont permis de prévenir et de traiter efficacement certaines infections gastro-intestinales, mais un bon nombre d'autres essais n'ont pas révélé d'effets bénéfiques.

Certains médicaments employés pour traiter le VIH et les infections liées au VIH peuvent détruire les bactéries qui sont normalement présentes dans l'intestin, ce qui permet aux parasites, aux levures et aux bactéries pathogènes de proliférer. Certaines personnes vivant avec le VIH font appel aux probiotiques pour remplacer les bactéries utiles et prévenir l'infection. Malheureusement, l'une des études peu nombreuses portant sur l'effet des probiotiques chez les personnes séropositives n'a montré aucune augmentation du nombre de bactéries utiles après trois semaines d'utilisation. Bien que des essais effectués chez des animaux aient mis en lumière certains effets bénéfiques, chez l'humain, peu d'essais ont permis de constater une prolifération des bactéries utiles sous l'effet des probiotiques. On n'a aucune raison de penser que les probiotiques sont efficaces pour lutter contre la diarrhée liée à la thérapie antirétrovirale.

2. Pour prévenir des infections vaginales à

levures

Les infections vaginales à levures sont communes chez les femmes séropositives. Dans deux petites études portant sur des femmes séronégatives qui avaient subi un traitement efficace contre une infection à levures, l'emploi d'une solution probiotique en douche vaginale ou l'application de yogourt non pasteurisé dans le vagin permettait de réduire la possibilité d'une nouvelle infection. Aucune étude de ce type n'a porté spécifiquement sur les femmes séropositives.

3. Pour stimuler l'immunité

Il existe actuellement peu de preuves permettant de recommander l'emploi des probiotiques à cette fin. Certaines études sur les animaux ont montré que les probiotiques amélioraient la réponse immunitaire du revêtement de l'intestin, mais les résultats des essais effectués sur des humains sont moins convaincants. Les quelques études de petite envergure qui ont été effectuées ont donné des résultats mitigés, et aucun effet immunitaire ne s'est répété d'une étude à l'autre.

Présentation et mode d'emploi

Les magasins d'aliments naturels et certaines pharmacies vendent des capsules contenant des probiotiques. De nombreux magasins d'aliments naturels vendent du yogourt non pasteurisé. Ces deux produits doivent être réfrigérés au magasin et à la maison. Comme les bactéries meurent peu à peu, on doit chercher la date de péremption et acheter le produit le plus frais possible; il faut également savoir que le chiffre qui figure sur l'étiquette est le nombre de bactéries vivantes présentes à la date de fabrication du produit.

Les spécialistes recommandent habituellement une dose de un à dix milliards de cellules bactériennes vivantes. Si vous prenez aussi des antibiotiques pour traiter ou prévenir les infections, prenez vos probiotiques séparément et aussi longtemps que possible après votre dose d'antibiotiques.

Si vous vous servez de capsules de probiotiques pour préparer une douche vaginale, dissolvez le contenu d'une capsule dans 10 millilitres (deux cuillerées à thé) d'eau. Insérez la solution à l'aide d'une poire vaginale ou d'une seringue (sans aiguille!).

Avertissements et précautions

Bien qu'on ait contesté l'innocuité de l'emploi de suppléments à base de bactéries vivantes chez les personnes dont le système immunitaire était affaibli, une étude de 1998 semble indiquer qu'au moins une forme de supplément probiotique est sans danger pour les séropositifs.

Les doses excessives de suppléments probiotiques peuvent provoquer de légers malaises gastro-intestinaux, mais les produits de qualité sont sans danger aux doses indiquées ci-dessus. Certaines études ont montré que de nombreux suppléments probiotiques contenaient des bactéries mortes ou des bactéries autres que celles dont le nom figurait sur l'étiquette. Il faut donc acheter des produits frais provenant de fabricants reconnus.

De nombreux probiotiques contiennent des produits laitiers; si vous êtes intolérant au lactose (difficulté à digérer les produits laitiers), optez pour une formule sans produits laitiers. Sachez toutefois que même les formules sans produits laitiers contiennent parfois des traces de lactose.

Crédits

Auteur : Lori Lyons

Traducteur : J. P. Artigau

Révisé : Mars 2000

Design : Renata Lipovitch

Références

Alak JI, Wolf B et al. Effect of Lactobacillus reuterion intestinal resistance to Cyrptosporidium parvum infection in a murine model of acquited immune deficiency syndrome. ***Journal of Infectious Diseases*** 175; 218-21.

de Roos NM, Katan MB. Effects of probiotic bacteria on diarrhea, lipid metabolism, and carcinogenesis: a review of papers published between 1988 and 1998. ***American Journal of Clinical Nutrition*** 2000 Jan;71:405-11.

Macfarlane GT, Cummings JH. Probiotics and prebiotics: Can regulating the activities of intestinal bacteria benefit health. ***British Medical Journal*** 1999 April;318:999-1003

Murray MT. ***Encyclopedia of Nutritional Supplements***. Rocklin: Prima Publishing, 1996.

Wolf BW, Wheeler KB, et al. Safety and tolerance of Lactobacillus reuteri supplementation to a population infected with the human immunodeficiency virus. ***Food and Chemistry Toxicology*** 1998 Dec;36(12):1085-94.

Déni de responsabilité

Toute décision concernant un traitement médical particulier devrait toujours se prendre en consultation avec un professionnel ou une professionnelle de la santé qualifié(e) qui a une expérience des maladies liées au VIH et des traitements en question.

Le Réseau canadien d'info-traitements sida (CATIE) fournit, de bonne foi, des ressources d'information aux personnes vivant avec le VIH/sida qui, en collaboration avec leurs prestataires de soins, désirent prendre en mains leurs soins de santé. Les renseignements produits ou diffusés par CATIE ne doivent toutefois pas être considérés comme des conseils médicaux. Nous ne recommandons ni appuyons aucun traitement en particulier et nous encourageons nos clients à consulter autant de ressources que possible. Nous encourageons vivement nos clients à consulter un professionnel ou une professionnelle de la santé qualifié(e) avant de prendre toute décision d'ordre médical ou d'utiliser un traitement, quel qu'il soit. Nous ne pouvons garantir l'exactitude ou l'intégralité des renseignements publiés ou diffusés par CATIE, ni de ceux auxquels CATIE permet l'accès. Toute personne mettant en application ces renseignements le fait à ses propres risques.

Ni CATIE ni Santé Canada ni leurs personnels, directeurs, agents ou bénévoles n'assume aucune responsabilité des dommages susceptibles de résulter de l'usage de ces renseignements. Les opinions exprimées dans le présent document ou dans tout document publié ou diffusé par CATIE, ou auquel CATIE permet l'accès, sont celles des auteurs et ne reflètent pas les politiques ou les opinions de CATIE ou de Santé Canada. Les opinions exprimées dans le présent document sontcelles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement les points de vue officiels de Santé Canada.

La reproduction de ce document

Ce document est protégé par le droit d'auteur. Il peut être réimprimé et distribué à des fins non commerciales sans permission, mais toute modification de son contenu doit être autorisée. Le message suivant doit apparaître sur toute réimpression de ce document : *Ces renseignements ont été fournis par le Réseau canadien d'info-traitements sida (CATIE). Pour plus d'information, appelez-nous au 1.800.263. 1638.*

Communiquez avec nous

par téléphone
1.800.263.1638
416.203.7122

par télécopieur
416.203.8284

par courriel
info@catie.ca

via le World Wide Web
http://www.catie.ca

par la poste
505-555, rue Richmond Ouest
Case 1104
Toronto, Ontario
M5V 3B1
Canada

La Stratégie canadienne sur le VIH/sida

Financé par Santé Canada dans le cadre de la Stratégie canadienne sur le VIH/sida.